

Autocuidado 2

📅 lunes, 11 de diciembre de 2023 16:53 🕒 27:32

PALABRAS CLAVE DE RESUMEN

cuidado, sensación, hermanos, límites, libro de trabajo, conciencia de sí mismo, plan, agotamiento, apoyo, reconociendo, red, atención plena, pieza, kaylee, comodidad, familia, energía, espacio

ALTAVOCES

Kaley Day, Chris Berstler, Patricia Repolda

Chris Berstler

Bienvenido al podcast de la Red de Liderazgo entre hermanos. La Sibling Leadership Network es una organización nacional sin fines de lucro cuya misión es brindarles a los hermanos de personas con discapacidades información, apoyo y herramientas para abogar ante sus hermanos y hermanas y promover el tema que es importante para nosotros y nuestras familias enteras. Hola y gracias por acompañarnos en otro episodio del podcast de Leadership Network para hermanos. Hoy hablaremos más sobre el cuidado personal. Y pasaremos por meditaciones guiadas específicamente para sorbos. Hoy me acompaña Kaylee, defensora de adultos del Capítulo del Arca del Condado de Denver y del capítulo de SLM Colorado, los hermanos de las Montañas Rocosas y consultora de comunicaciones de la zona de SLN, Patricia Repolda.

Kaley Día 00:45

Hola, gracias por invitarnos.

Chris Berstler

¿Qué es el autocuidado? ¿Y por qué es tan importante para los hermanos y específicos?

Patricia Repolda 00:52

Bueno, el cuidado personal significa tomarse el tiempo para hacer cosas que te ayuden a vivir bien y mejorar tu salud física y mental y, en general, tu bienestar integral. Estas son actividades o prácticas que le ayudan a controlar el estrés y aumentar su energía y no tienen por qué ser elaboradas ni consumir mucho tiempo. Pueden ser cosas simples que haces en tu vida diaria que tienen un impacto en cómo te sientes, ya sabes, como tomarte un tiempo para respirar, o simplemente estar presente en el momento, o incluso escuchar música. En pocas palabras, todos esos son diferentes tipos de cuidado personal.



Kaley Día 01:25

Sí, creo que el cuidado personal se ha convertido en una palabra de moda en la última década. Siento que existía esta noción inicial de que era muy extravagante, como, vas a tener un día de spa y una jornada de compras. y el cuidado personal requiere dinero y, ya sabes, lujo y cosas así. Y me alegra pensar que ha habido un cambio en los últimos años. Y eso demuestra que el cuidado personal no es una solución única para todos. Y no es algo para lo que necesites tener dinero para hacerlo allí. Se puede hacer cosas al comprar cosas. Pero también creo que, simplemente adoptando prácticas y otras cosas no tangibles, haces eso que promueve tu propio bienestar.



Chris Berstler

Patricia, el SLN acaba de crear un libro de trabajo y un conjunto de herramientas de cuidado personal para hermanos. Cuéntanos todo sobre él y cómo los oyentes pueden acceder a él.



Patricia Repolda 02:15

Claro, bueno, el sitio web de SLS está lleno de excelentes recursos. Y hay varios de ellos específicamente sobre el tema del autocuidado. Así que pensamos por qué no agregar todos los maravillosos aprendizajes de esos artículos en un conjunto de herramientas para que sea fácil consultarlos. Y para que los hermanos puedan crear un plan de acción de autocuidado basado en ellos. Entonces agregamos secciones del libro de trabajo a lo largo de este documento en el que estábamos trabajando. Y se transformó en este libro de trabajo y herramientas de cuidado personal para hermanos. Ahora mismo está disponible en los sitios web de SLM, sibling liderazgo.org, simplemente haga clic en la pestaña Recursos en la parte superior de la página y haga clic en el subconjunto de adultos. Está debajo de la pestaña de cuidado personal.



Chris Berstler

¿Qué es un plan de autocuidado? ¿Y cómo puedo establecer uno?



Patricia Repolda 03:02 Un

plan de autocuidado básicamente describe lo que planeas hacer o integrar en tu vida diaria para concentrarte más en tu bienestar, comienza mirando dónde te encuentras ahora y qué áreas puedes necesitar. apóyate un poco más y date cuenta de las cosas que te dan energía, ya sabes, cosas que te traen alegría, paz o relajación. Entonces, por ejemplo, al hacer el cuaderno de ejercicios puedes descubrir que puedes hacer ejercicio con regularidad, por lo que estás cuidando tu salud física, pero sientes que realmente podrías beneficiarte al tener conversaciones significativas y pasar tiempo de calidad con amigos. Entonces, en tu plan de cuidado personal, puedes incluir que te esforzarás por pasar al menos un sábado por la tarde al mes tomando un café con alguien. Lo que pasa con el establecimiento de un plan de cuidado personal es que también tiene que ser realista. Entonces, si una vez al mes es todo lo que puedes comprometerte por ahora, está perfectamente bien. Así que digamos que no existe una estrategia única para todos. En el libro de trabajo, hemos delineado siete áreas de autocuidado, como ya sabes, física, mental, social, etc. Pero es importante recordar que los diferentes tipos d

La atención sanitaria suele estar interconectada. Así, por ejemplo, lo que es bueno para el cuerpo muchas veces es bueno para la mente y viceversa. Entonces, cuando creas tu plan de cuidado personal, lo adaptas a tus preferencias y a lo que sucede en tu vida. Sí,



Día de Kaley 04:25

Creo que, como dijo Patricia, es algo que es proactivo, algo que haces en el presente para que te guste a diario, esos pequeños hábitos, esas pequeñas cosas que te ayudan a sentirte mejor, pero creo que también es tener ese plan. para el futuro donde, ya sabes, cómo reconocer cuándo podrías sentirte como si estuvieras llegando a una fase de agotamiento, cuando estás empezando a fatigarte mucho, cuando realmente necesitas ese tipo de capa adicional de cuidado personal a tu alrededor y saber, Supongo que cómo tener cuidado con eso y qué hacer cuando comienzas a llegar a ese punto más terrible.



Patricia Repolda 04:58 Sí. Y

también quiero agregar rápidamente, también es bueno ser consciente cuando estás haciendo esas prácticas de atención plena o cuando estás haciendo esas prácticas de cuidado personal, porque entonces te beneficias un poco más de ellas, sabiendo que, ya sabes, Esto es algo para mí y esto es algo exclusivamente para mí. Entonces, en cierto sentido, también es nutritivo tener esa conciencia.



Chris Berstler

¿Qué papel juega la autoconciencia en mi plan de autocuidado?



Patricia Repolda 05:25

Bueno, la autoconciencia es, creo que uno de los componentes más cruciales del autocuidado es en realidad el primer paso para crearlo, porque proporciona la base para comprender tus necesidades, ya sabes, reconocer lo que te estresa. o lo que te hace sentir abrumado, como dijo Haley, y tomar decisiones informadas sobre cómo cuidar tu bienestar físico, emocional y mental. Ser consciente de uno mismo también ayuda a controlar sus niveles de energía y, ya sabe, a reconocer signos de agotamiento o agotamiento. Y puede ayudarle a establecer y mantener límites saludables en las relaciones y otras áreas de su vida. Cuando conoces tus límites, puedes comunicar y proteger asertivamente tu espacio y tiempo personal y responder al estrés o, ya sabes, simplemente a circunstancias difíciles de manera saludable, ya sabes, a través de técnicas de relajación, o atención plena, o, ya sabes, buscando apoyo de los demás. Así que simplemente te permite tomar decisiones que se alineen con tu valor. Entonces, cuando eres consciente de ti mismo, es mucho más fácil hacer esas cosas.



Día de Kaley 06:26

Creo que la autoconciencia puede surgir cuando practicas el cuidado personal y, al reconocer, saber si algo está funcionando para ti o no. Sé que he pasado por muchas cosas en las que tal vez tuve algo así, encontré este plan en Internet para el cuidado personal y estoy

lo haré paso a paso. Y tiene que funcionar para mí, y tengo que hacerlo de esta manera para que funcione y me guste pasar por esas cosas. Tuve la conciencia de mí mismo para decir: Espera, esto no me hace sentir mejor. Esto no está haciendo lo que se supone que debe hacer por mí. Entonces supe en ese momento que necesitaba dar un giro y encontrar algo que funcionara para mí. Entonces creo que se trata de mantener esa conciencia de uno mismo. Sí, desde el principio. Y eso es lo que, ya sabes, involucrarse o cuidarse a sí mismo. Y luego, saber si esto realmente funciona para mí. ¿Realmente estoy obteniendo lo que necesito de esto?



Ese también fue un punto realmente bueno, porque, como dijo Kaley, a veces te encuentras con cosas que se leen más como una lista cuando estás pensando en crear un plan de cuidado personal. Y en teoría, pueden sonar bien, como, ya sabes, tomar un baño de burbujas o pasar 30 minutos leyendo un libro o algo así. Y debido a que tienes acceso a todas estas, ya sabes, ideas diferentes, es posible que desees comenzar a integrarlas y luego comienza a volverse abrumador porque es como, está bien, no cerré esto de la lista. Entonces, cuando comienzas desde un lugar y una conciencia de ti mismo, y luego continúas incluyéndolo, a medida que estableces un plan de cuidado personal, lo hace más manejable. Así que sí, tiene toda la razón al integrarlo en todo momento.



Chris Berstler

Entonces mencionaste los límites, ¿qué papel juegan los límites en mi plan de cuidado personal?



Patricia Repolda 08:06

Reconocer y establecer límites es un aspecto importante para mantener relaciones saludables y su bienestar personal, por lo que es un componente crucial de su plan de cuidado personal. Límites: ya sabes, a menudo hay una combinación de tus límites, tus valores y expectativas en diferentes áreas de tu vida. Entonces, por ejemplo, si parte de su plan de cuidado personal se centra en su salud mental, digamos específicamente que solo quiere cuidarse sin poner demasiado en su plato y quiere sentirse menos abrumado. Entonces sería necesario establecer límites con respecto a su tiempo y energía. Por lo que habría que comunicarlos a las personas involucradas y tener claro lo que se puede o no dar. Los límites claros también pueden conducir a relaciones familiares y entre hermanos más saludables. Permiten comunicaciones abiertas y honestas sobre roles y expectativas dentro de la familia. Eso también ayuda a reducir los malentendidos y los conflictos. Por lo tanto, establecer límites puede ayudarte a, en última instancia, hacerte sentir mejor con tus relaciones y con todo, y también contigo mismo, para que puedas seguir tu propio camino en la vida sin sentimientos de culpa, por ejemplo, por dedicar tu tiempo y energía a tus propias aspiraciones.



Kaley Día 09:22

Sé que dije esta cita en el último podcast de cuidado personal, la repetiré porque es una cita genial, es de Prentice Hemphill "los límites son la distancia a la que puedo amarte a ti y a mí simultáneamente". Oh, sí, creo que, como sé, por mí mismo, y pienso muy a menudo con los hermanos, podemos extendernos demasiado rápidamente. Podemos sentirnos responsables de muchas personas y cosas.

fuera de nosotros mismos, y sentimos que no hay otra opción que asumir esa responsabilidad y hacer todo lo que podamos y así es como nos agotamos tan rápidamente. Por eso creo que poder vender cosas. Establece límites en torno a tu tiempo, tu energía, incluso las conversaciones. Estoy seguro de que en las vacaciones ahora hay muchos límites establecidos en torno a mamá, no vamos a hablar de eso. Cuando estoy allí para Navidad, cosas así. Sí, creo que te da ese espacio para ser mejor contigo mismo y mejor con los demás. Porque cuando empiezo a sentirme demasiado extendido, empiezo a sentirme resentido. Y empiezo a no ser el cuidador natural que sé que soy, porque simplemente estoy agotado. Y entonces los límites me permiten ser mi mejor yo de una mejor manera.



Patricia Repolda 10:34 Y

volviendo atrás, ya sabes, creo que cuando tienes esa pieza de autoconciencia primero, entonces es más fácil establecer el límite, porque entonces empiezas a reconocer, ya sabes, está bien, estas son las cosas o Estas son las conversaciones como dijo Haley, estas son las conversaciones que me hacen sentir abrumado, agotado o estresado. Entonces, ya sabes, no vamos a ir allí ahora, o no vamos a hablar de esto ahora. O solo voy a dedicar cinco minutos a hacer esto por ahora, ya sabes, así que creo que todo se vincula cuando consideras todas estas piezas diferentes. En cuanto al autocuidado,



Chris Berstler

Cuéntenos un poco sobre cómo construir una red de apoyo como parte de nuestros planes de cuidado personal.



Patricia Repolda 11:16

Entonces es fácil sentirse solo o aislado, ¿no? Especialmente cuando estás manejando todas estas cosas diferentes en diferentes situaciones de tu vida. En los libros de trabajo. Hablaré específicamente con respecto a la pieza del libro de trabajo que tenemos. Entonces, en el libro de trabajo, tienen un pequeño ejercicio para ayudarlo a evaluar quién está de su lado y una guía sobre los diferentes tipos de apoyo disponibles, lo cual, cuando comenzamos a trabajar en esto, pensé que era realmente interesante, porque , ya sabes, la mayoría de nosotros a menudo éramos conscientes de, ya sabes, la pieza de apoyo emocional, ¿verdad? Estas son personas que le brindan empatía, consuelo y tranquilidad, animándole en tiempos difíciles. Pero existen otros tipos de apoyo disponibles. Me gusta el apoyo informativo. Estas son personas que pueden brindarle educación o información, o herramientas para ayudarlo en situaciones o circunstancias en las que pueda necesitar orientación. También hay apoyo de tasación. Entonces, esas son personas que pueden brindarle comentarios y perspectivas genuinas y honestas sobre un problema, por ejemplo. Así que es fácil pensar que tal vez sólo tengas unas pocas personas en tu familia o algunos amigos que te apoyen. Pero es posible que se sorprenda al saber que hay otras personas en su red de apoyo o más personas a las que potencialmente puede incluir. Entonces, hacer este ejercicio puede ayudarlo a determinar cómo fortalecer su red de apoyo existente. Entonces sabes, por ejemplo, que podrías depender de tu mamá o de un miembro de la familia para que te cuente más sobre la discapacidad de tus hermanos. Pero, ya sabes, tal vez puedas considerar incluir, como bibliotecarios locales, en tu red con respecto a esta pieza, porque pueden ayudarte a investigar o potencialmente pueden indicarte expertos en la materia a nivel local, quienes luego pueden brindarte información. . Entonces, es realmente importante reconocer que puede haber otros lugares donde pueden reuni

Me gustaría simplemente señalar que también existen excelentes grupos en línea. Por ejemplo, la subred es uno de ellos. Y la red de liderazgo de hermanos también tiene un grupo de Facebook exclusivo para hermanos. Y esos son maravillosos espacios en Internet, donde puedes conectarte significativamente con hermanos de todo el mundo. Básicamente,

k

Kaley Día 13:50

Rápidamente daré fe de cómo conectarme con hermanos y ser parte de la Red de Liderazgo de hermanos en las Montañas Rocosas ha sido una verdadera parte de mi cuidado personal como en la última década, ya sabes, Realmente no conocí ni me comuniqué con otros hermanos hasta que tuve veintitantos años. Y luego fui a una reunión que tuvimos y recuerdo que llegué a casa y mi novio en ese momento me dijo como si estuvieras brillando, como si hubiera algo en ti en este momento. Pensé, simplemente pude hablar con personas que me entienden, fue como una liberación catártica. Y luego, las amistades y conexiones que he hecho y mantenido al estar cerca y conocer a otros hermanos han sido una gran parte de eso y una gran parte de ese apoyo. También quería decir que creo que para mí una red de apoyo es importante. Ya sabes, hablamos sobre la autoconciencia y lo importante que es e incluso sobre cómo iniciar el cuidado personal. Estoy seguro de que no soy sólo yo, pero a veces la conciencia de mí mismo es muy difícil para mí. Especialmente cuando ya he llegado a ese punto de ruptura en el que ya estoy cansado y estoy en el meollo de la situación. Puede ser muy difícil salir de esto y tener una red de apoyo a mi alrededor que también puede reconocermelo, como, Está bien, estás ahí niña, ya sabes, pienso en retrospectiva, ya sabes, Mi hermano estuvo en cuidados paliativos hace un par de años y ahora está mucho mejor. Todo cambió milagrosamente. Pero ese fue un momento realmente difícil.

Y pasé unas tres semanas fuera de casa con mi familia para ayudar a cuidarlo y estar con mi familia. Y seguro que estuve agotado todo ese tiempo. Y fue mi compañero quien, ya sabes, se dio cuenta de lo que estaba pasando y dijo, oye, ya sabes, esta noche, cuando hayas terminado con todos, vamos a hablar por FaceTime y ver nuestro programa de competencia de cocina. Y simplemente tener ese tiempo para ver nuestro programa y hablar y simplemente salir de ese momento y no tener ese estrés por un minuto fue muy importante y me ayudó a pasar el resto de ese tiempo allí y a no quemarme. salir y poder estar allí y estar presente con mi familia como quería estar. Entonces, sí, creo que tener una red de apoyo, tener personas de tu lado y personas que te conocen y saben cómo es cuando necesitas ayuda. Y cuándo es necesario comenzar a cuidarse es realmente importante porque a veces puede ser difícil hacerlo por nuestra cuenta.

C

Chris Berstler

Muchas gracias a ambos. Ahora, Kaylee nos guiará a través de una meditación guiada hecha específicamente para hermanos, siéntese y disfrute.

k

Kaley Día 16:25

Debo comenzar diciendo que de ninguna manera soy un terapeuta, un consejero, un maestro capacitado en meditación o atención plena. Solo soy un hermano y un estudiante de estas prácticas que he tomado estas herramientas y las he usado para mi beneficio y he reunido algunas cosas que espero sean de beneficio para ti también. Por eso llamo a esto una breve meditación para hermanos y tres partes.

Primero, vamos a instalarnos en nuestros cuerpos y en nuestra respiración, luego vamos a consultar con nuestro

sentimientos. Y luego nos vamos a dar lo que necesitamos en ese momento. Así que quiero invitarte en este momento a traer tu conciencia y tomar todo lo que te rodea, toda esa energía caótica y zumbante del mundo de la vida del tráfico afuera de tu puerta y simplemente hacer tu espacio más pequeño, llevarte hacia adentro, instalarte en una quietud cómoda. , sea lo que sea que le parezca, comience a relajar el cuerpo, enderece la espalda si necesita ajustarla de la forma que le resulte cómoda. Trate de encontrar algo de conexión a tierra mientras encuentra esa quietud dentro de usted y comenzando desde la parte superior de su cabeza. Empiece a sentir que a medida que bajamos por nuestro cuerpo, nos relajamos, liberamos la tensión de la frente y de la mandíbula hasta el cuello. Empiece a soltar los hombros. Por relajación neta y de tus brazos y tus dedos. Sienta el peso del suelo en sus caderas y su espalda bajando a través de sus muslos. Relaje las rodillas y las piernas hasta los pies y los dedos de los pies y simplemente dedique un momento a sentir que la quietud en esa comodidad comienza a llevar su conciencia a la respiración. Siéntate con la respiración por un rato nuevamente de la manera que te resulte más cómoda. A mí, me gusta inhalar durante largos segundos y exhalar durante largos segundos, simplemente sentarme un rato con la respiración. Y ahora que estás en ese espacio de comodidad y conciencia con tu cuerpo y tu respiración, comienza a permitirte ver qué tipo de sentimientos te surgen en este momento. Sentimientos sobre ser hermano, sobre cuidarse a sí mismo o tal vez no cuidarse lo suficiente. Y no juzgues ni asignes ningún tipo de bien o mal a esos sentimientos, solo reconócelos y puedes decir, ya sabes, me siento ansioso en este momento. Me siento cansado ahora mismo. Me siento tonto ahora mismo. Sea lo que sea, simplemente comparte algo de espacio con ese sentimiento. Y simplemente deja que te gane. Y si comienzas a sentir que te estás inclinando demasiado hacia ese sentimiento, regresa a tu respiración, tráelo de regreso a tu respiración, si la sensación comienza a volverse demasiado pesada, pero solo conoce lo que hay ahí y siéntate con eso. sintiendo por un rato. Ahora que hemos compartido espacio con nuestro sentimiento y compartido espacio con nuestra respiración, vamos a darle a ese sentimiento en nosotros lo que necesitas en este momento. Entonces, si estás preocupado, te dirás a ti mismo que estoy haciendo lo que puedo con lo que tengo. Tal vez si estás cansado, te digas a ti mismo que merezco descansar. Puedo pedir descanso, tal vez si estás aislado, ya que los hermanos a menudo pueden sentirlo, recuerda que no estoy solo en esto, tal vez sientas gratitud y puedas decir: Estoy agradecido por este viaje y experiencia. Y simplemente repite esa afirmación para ti mismo. Puedes decirte a ti mismo que reconocí los desafíos que mi hermano y yo enfrentamos y veo la fuerza interior que tenemos para superarlos. Celebro las diferencias que hacen que nuestra familia sea extraordinaria. Encuentra espacio en ti mismo para lo que necesites. En este momento, ya sea celebración, gratitud, consuelo con las calificaciones, esos recordatorios de que no estamos solos, que merecemos descansar y que estamos haciendo lo mejor que podemos, tomamos lo que sea que resuene contigo y simplemente date ese regalo en este momento. Cuando sientas que puedes alejarte y mantener ese sentimiento contigo, entonces te invito a comenzar a recuperar tu conciencia sacudiendo los dedos de los pies, las manos y las cosas y permitiéndote traer esa afirmación en ese consuelo que encontraste en ti. ese espacio de tranquilidad interior y sácalo y llévalo contigo durante todo el día, durante la semana, durante la temporada navideña. Y siempre vuelve a eso cuando lo necesites. A medida que las cosas se ponen agitadas durante las vacaciones a medida que surgen desafíos, regresa a ese espacio y regresa a ese lugar donde sabes que puedes darte algo de consuelo en el momento y simplemente compartir espacio con tus sentimientos y saber que los sentimientos no son buenos o malos. Pero son sólo cosas con las que vivimos y aprendemos a lidiar. agradécete por darte el espacio y darte lo que necesitas.

C

Chris Berstler

Patricia y Kaylee, muchas gracias por estar con nosotros hoy y compartir todo sobre el cuidado personal.



Patricia Repolda 27:02

Gracias por tenernos.



Chris Berstler

Cualquier recurso que Patricia y Kaylee hayan mencionado se puede encontrar en la descripción a continuación. Gracias por unirse a los mejores deseos en su viaje de cuidado personal. Encuentre recursos, herramientas e información sobre la experiencia de los hermanos en sibling liderazgo punto para sibling Leadership Network es una organización sin fines de lucro y contamos con el apoyo de nuestra audiencia. Encuentre el botón de donación en nuestra página de inicio y contribuya al movimiento de hermanos en constante crecimiento.